



令和5年5月19日
八坂小学校
保健室（家庭数配布）

新年度が始まってから1カ月半が過ぎました。保健室では、ケガをした1年生を6年生が連れてきてくれたり、保健委員会の5・6年生が水質検査やハンドソープの補充をしてくれたりと、頼もしい姿をたくさん見かけ、嬉しくなります。一方で、5月は心身の疲れが出やすい時期でもあります。体調を崩さず元気に過ごせるよう、毎朝ご家庭での健康観察をよろしくお願いいたします。

八坂小では、年間3回「早寝・早起き・朝ごはん週間」を設けて、家庭と学校が共に規則正しい生活を送る大切さについて考え、実行していく取り組みを行っています。

第1回目は5/15(月)～19(金)（現在実施中）です。ご協力よろしくお願いいたします。

バランスよく食べよう！

カラダの調子を整える

エネルギーのもとになる

カラダをつくる



あなたは大丈夫？
栄養バランスを悪くしがちな

こ食に注意！



5月の保健目標

すすんで治療を受けよう

健康診断が終了します

6月までの保健行事

- 5月22日(月)眼科検診（全学年）
- 5月24日(水)内科健診（全学年）
- 5月29日(月)尿検査（対象者のみ）
- 5月31日(水)歯科指導（4年生）

5月24（水）の内科健診で、校内で行う定期健康診断が終了します。受診が必要な人、検査当日の欠席者には用紙をお渡ししています。水泳学習開始までに受診報告書を担任までご提出ください。感染性疾患の可能性がある「耳鼻科」「眼科」で用紙をもらった方、「耳鼻科・眼科検診」を欠席した方は必ず受診報告書を出してから水泳学習に参加するようにしてください。集団生活での感染症防止にご理解・ご協力をお願いします。

6月中にご家庭保管用のA4プリント「定期健康診断の記録」ですべての結果をお知らせいたします。



熱中症

が増えてきます



5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！

「熱中症は夏になるものでしょ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

イライラ

睡眠

足りていますか？



いつもなら気にならないような家族や友だちの何気ない一言。でも、今日はやけにイライラ…。それは睡眠不足のせいかもしれません。

睡眠不足だと…

- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい

イライラする日は、早めに眠って心と体を休めましょう。ぐっすり眠れば、朝には「なんであんなことでイライラしていたんだろう？」

と不思議に思えるかもしれませんよ。



ヒミツ、愛付中

「思春期」という言葉を聞いたことがありますか？「思春期」とは、「二次性徴」の始まりから成長の終わりまでの期間。思春期になると、ヒトは子どもから大人へ、心と体が変わっていきます。自分の体に起きる急激な変化に戸惑い、それまでは気にならなかった

マヤいなことにカッと腹が立ったり、自分でもコントロールできないイライラが現れたりします。心や体のことで、「これってフツー!?!」「もしかして病気がも…」など気になることがあったら、相談してね。保健室は、誰でも、いつでも相談できる場所です。